

Strategien für jedes Anspannungsniveau

| | | |
|----|---|-----------------------------|
| 10 | Skills: Eiswürfel lutschen, Chilischote kauen, Ammoniak Riechstäbchen Nacken mit Finalgon extra eincremen Individuellen Notfallplan anwenden | hohes Anspannungsniveau |
| 9 | Atemübung: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen Kalte Dusche Akkupressurmatte verwenden | |
| 8 | Sinne aktivieren: 5 Dinge sehen, 4 Dinge hören, 3 Dinge fühlen, 2 Dinge riechen, etwas schmecken Neutrale Beobachterperspektive einnehmen, wertfreie Beschreibung von Empfindungen und Gedanken | |
| 7 | Radikale Akzeptanz: Es ist, wie es ist. | mittleres Anspannungsniveau |
| 6 | In den Wald oder an einen einsamen Ort gehen und laut schreien Kosten-Nutzen-Analyse, kurz- und langfristige Konsequenzen betrachten Aromatherapie: ein paar Tropfen ätherische Öle auf ein Tuch und daran riechen Das Gegenteil vom eigentlichen Handlungsimpuls machen | |
| 5 | Soziale Unterstützung finden, sich austauschen oder jemanden um Hilfe bitten Deskriptives Schreiben: Alle Gedanken rund um Thema X notieren. Grenzen setzen, Bedürfnisse klar kommunizieren | |
| 4 | Sport und Bewegung: Walking oder Joggen, Gymnastik, Yoga, Fitnessstudio Kognitive Techniken: Realitätscheck, negative Gedanken hinterfragen und umbewerten | |
| 3 | Kreativer Ausdruck: Malen, Schreiben, Singen oder Musikmachen positive Selbstinstruktionen, Ich-Affirmationen | niedriges Anspannungsniveau |
| 2 | Selbstfürsorge: Warmes Bad, in eine Decke einkuscheln, Tee trinken Körper-Scan Raus gehen, einen schönen/interessanten Geruch finden | |
| 1 | Imaginationsübungen (Innerer sicherer Ort, Traumreise) Achtsamkeit: Achtsamer Spaziergang, achtsames Essen Genusstraining | |
| 0 | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Meditation | |